

のびのび11月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★ H24.11.15発行

保健目標 ☆ 寒さに負けないからだを作ろう！

歯の目標 ☆ むし歯や口の中の病気を考えよう！

今やろう！！

心と体によいことを！！

早寝・早起き・朝ご飯

11月となりました。これからの寒い季節に向けて、各家庭でも冬支度が始まったことと思います。朝夕の冷え込みが厳しかったり、日差しが強く暑かったりと気温も日によって異なります。寒暖の差に合わせて、朝夕肌寒い時には上着を着て、昼間は薄着で過ごすなど、衣服の調節を工夫してみましょう。これからやってくる本格的な冬に備えて体調管理と体力づくりを行い、病気に負けない丈夫な体をつくっていきましょう。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！！

冬は季節風の影響や暖房で空気が乾燥し、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。家庭や学校で予防のためにできることを考えましょう。

	感染から発症まで	症状	熱	せき・鼻水	感染と流行	登校できるかどうか
かぜ	・ ウイルスが体に入ってから5～6日で発症する。 	・ 体の痛みは軽い。	・ 熱は出ないか、微熱が出る。高熱が出ても何日も続くことはない。	・ ひき始めに鼻水が出ることが多い。 	・ 体内でウイルスがゆっくり増える。 ・ 大流行することはあまりない。	・ 症状で判断する。 
インフルエンザ	・ ウイルスが体に入ってから1～3日で発症する。 ・ 急に高熱が出ることがある。	・ 全身の関節や筋肉が痛む。	・ 高熱が3～5日続いたり、1回下がった熱がまた上がったりすることもある。	・ 熱が出た後鼻水が出たりのどが腫れたりする。 ・ せきがたくさんでる。	・ 感染力が強く、感染が広まるのが早い。  咳エチケットを守ろう！	・ 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日間は出席停止とする。 ・ 医師の判断を仰ぐ。

【かぜ・インフルエンザの予防法】

空気の入れ替えをする。

長時間閉めきった室内には目に見えないウイルスがたくさんいます。窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。



手洗い・うがいをする。

ウイルスが手やのどに付くことがあります。石けんを使った手洗いをしたり、こまめにうがいをしたりしましょう。



部屋の加湿をする。

空気の乾燥を防いでウイルスの住みにくい環境を作ります。

- ぬれタオルをかけておく。
- 水の入った器や植物を部屋に置く。
- 床を水ぶきする など



マスクを着用する。



予防接種を受ける。



しっかり睡眠をとる。



栄養バランスのいい食事をする。



みんなで守ろう咳エチケット！！

- 咳やくしゃみをするときには鼻と口をティッシュでおおひましよう。その後はしっかりと手を洗ひましよう。
- 咳やくしゃみをするときには周りの人から顔をそむけて1m以上離れましよう。
- 咳やくしゃみなどの症状がある場合はマスクをしましよう。(できれば使い捨てがよい。)



がっこうほけんいいんかい 11月11日に**学校保健委員会**がありました。

今年度2回目の学校保健委員会では学校歯科医の島田良光先生をお迎えし、「**歯と年齢**」について講話をしていただきました。その中からいくつかのお話を紹介します。

●歯の萌出と年齢について●



歯のもととなる歯胚は胎生6週～7週の間につくられ、生後6～7ヵ月に歯の萌出が始まります。2.5歳～6歳までは口の中に乳歯のみが存在する乳歯列の時期で、**6歳になると初めて、永久歯（第一大臼歯）が萌出**します。この永久歯が「**6歳臼歯**」と呼ばれるものです。しかし、十数年前は、奥歯であるために乳歯と勘違いしやすく、むし歯になっても「乳歯だから生え替わるので大丈夫だろう。」と放置してしまう人が多かったようです。最近では、6歳臼歯に関する知識が普及し、「永久歯だから大切にしよう。」という考えからむし歯は減少傾向にあるそうです。

次に、6歳から12歳頃までが乳歯が永久歯へと生え替わる混合歯列期となります。つまり、**小学校入学から卒業までの間にほとんどの歯が生え替わる**のです。この時期にどれだけ歯を大切にするかによって、「大人になっても丈夫な歯でいられるか」、「歯並びがきれいかどうか」が決まってきます。（詳しくは『要注意乳歯について』に記載）

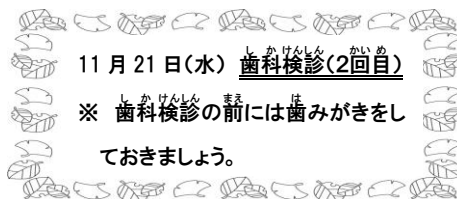
最後に、思春期の頃（中学2年生頃）から萌出するのが**第三大臼歯「親知らず（知歯）」**です。親知らずの所以はいくつかあります。「昔は寿命が短く、萌出した頃には親がいないかったため親の知らぬ歯」といった説や「萌出する頃には親に口の中を見せるような年齢ではないため、親の知らぬ間に生えている歯」といった説です。後者の方が最近では一般的なようです。この親知らず（第三大臼歯）は大変個人差があります。普通に生えて来る人もいますが、最近の子どもたちは退化傾向にあるため、**生えてこない人や、生えるスペースがなくて生えきれない人も多くな**ってきています。

●要注意乳歯について●

古江小学校では1回目の歯科検診で要注意乳歯と診断された子どもが数名いました。要注意乳歯と診断されるには2つの場合があります。まず、1つ目は**本来抜けるはずなのになかなか抜けない乳歯によって、永久歯に影響を与えてしまう場合**です。普通、歯が生え替わる時には、歯根（歯の根っこ）が吸収されてグラグラになった乳歯を押し上げる形で永久歯が生えてきます。しかし、奥歯などの歯根が2～3本存在する歯において、1本の歯根の吸収が行われず、乳歯が抜けない状態を作ってしまう場合があります。これにより、永久歯が生えてくるのを妨げてしまい、**歯並びの悪い状態**になってしまうことがあります。この場合は自分で抜くことはなかなか難しいので、早めに歯科医を受診して抜いてもらいましょう。2つ目は**生え替わろうとしている乳歯にむし歯がある場合**です。すでに乳歯のすぐ下には永久歯ができていますが、乳歯のむし歯の病巣が歯根近くに存在するため、**生えてくる永久歯をむし歯にしてしまう可能性がある**からです。この場合も早めに歯科医を受診して、抜いた方がいいのか、様子を見た方がいいのかを判断してもらいましょう。

●心がけるべきこと●

どんなにしっかり歯みがきをしていても、むし歯になってしまうことはあります。むし歯ができないことよりも大切なことは、**どれだけむし歯ができるまでの期間を長くできるか**ということです。3歳でむし歯なるよりは4歳でむし歯になった方が自分で歯みがきをするようになるので、歯の治療もみがき方の指導も簡単になります。また、小学生でむし歯になるよりは中学生でむし歯になった方が、長い間むし歯0の状態を保つことができます。そのためには、やはり「**普段からの歯みがきをどれだけしっかりするか**」を心がけることが必要なのです。



11月21日(水) **歯科検診(2回目)**

※ 歯科検診の前には歯みがきをしておきましょう。

11月8日は**いい歯の日**

いい歯の日は「11(いい)8(歯)」の語呂合わせをもとに、1993年(平成5年)に日本歯科医師会によって制定されました。
丈夫で健康な歯を保つために、毎日の歯みがきと定期的な健診を心がけましょう。

